

陽光小学校 保健室
おうちの人と一緒に
読みましょう!!

暦の上では「春」になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。感染症対策により、教室内では、こまめに換気を行っています。上着などで体温調節ができるようお願いいたします。また、年明けから市内でもインフルエンザなどの感染症が流行しています。せっけんを使った手洗い、うがいなど一人ひとりが自分にできる予防をしっかりと行い、体調管理に十分気を付けましょう。

2月のほけん目標

心の健康を考えよう



ハンカチチェック実施しました

1/22～の1週間、健康観察時にハンカチを持ってくるかチェックしました。その結果を健康委員会の児童がまとめ、放送を行いました。5日目には、1日目よりもハンカチを持ってくる人が増え、「ハンカチを持っていこう!」という意識が高まりました。中には全員がハンカチを持ってくるクラスもありました。



☆毎日清潔なハンカチを身につける理由は、大きく2つあります。

- ①きれいに洗った手を清潔に保つため
- ②1日使ったハンカチは汚れてしまうため



保健室に来室する人の中には、ハンカチを身につけていない人もみられます。病気の予防のためには、手洗い・うがいが大切です。手を洗ったあとには、**清潔なハンカチで手をふけるように、毎日ハンカチを身につけましょう。**



そろそろスギ花粉が飛び始める時期がやってきました。花粉症の人の中には症状が出始めている人もいかもしれません。花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。重症化を防ぐためにも早めの対応が大切です。かかりつけの病院でお薬をもらうなど、対策を始めましょう。

・・・対策の基本は『入れない・つけない・落とす!』・・・



花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



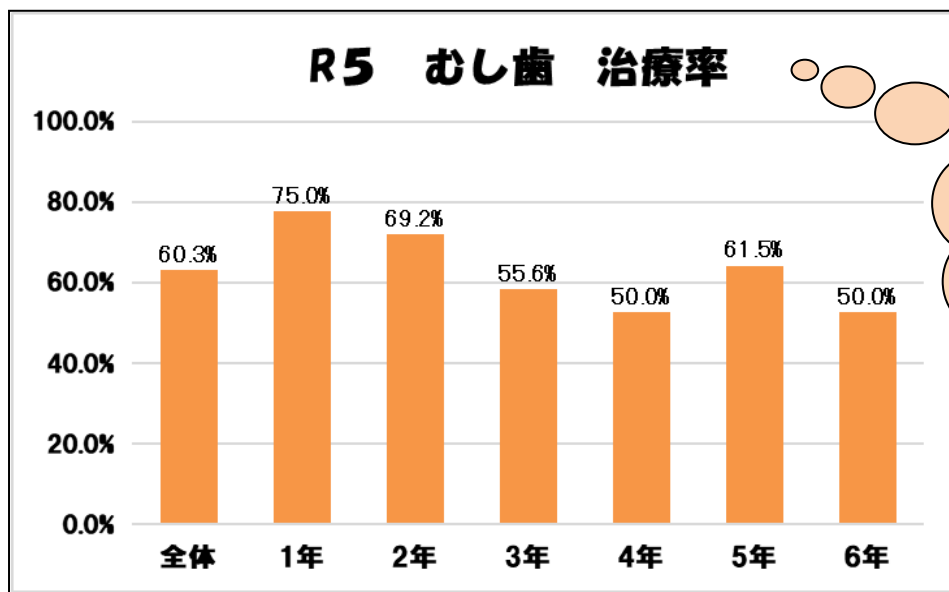
綿や化学繊維など花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。



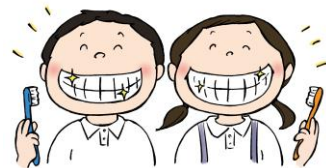
服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

むし歯の治療はしましたか？

歯科検診の結果、むし歯があった人に、「歯科治療状況調査」を通知しています。治療状況はいかがでしょう？
むし歯は「自然治癒」できません。早めに治療しましょう。

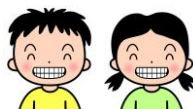


左のグラフは、健康診断の結果、むし歯があり、通院・治療が終わっている人の割合です。



1月末現在のむし歯の治療率は、全体60.3%になります。半数以上の人は治療が済んでいますが、むし歯のあった人は、今年度中に治療を完了させましょう。

心も体も健康に過ごそう！



2月のほけん目標は、『心の健康を考えよう』です。「なんとなく体調が悪い、でも薬を飲むほどでもない…」というときは、もしかしたら心が疲れているかもしれません。血が出たときにはばんそうこうを貼ったり、熱があったときにはゆっくり休んだりするように、心が疲れているときには、自分でできるセルフケアをして心をリフレッシュすることも大切です。その日の気分や体調に合わせて、自分に合う方法を選んでやってみましょう。



体を動かす



好きな音楽を聴く



誰かに話してみる



今の気持ちを書きだす



睡眠をしっかりとる



深呼吸をする



お風呂にゆっくり入る



笑って心も体も元気に！

笑いには幸福感を感じることができ、ストレス解消やリラックス効果など心や体にいいことがたくさんあります。

自分の好きなことや趣味に打ち込むことも気分転換になり、気持ちが前向きになります。いろいろなことに挑戦し、好きなことや夢中になれることをぜひ見つけてみてください。